

# Apakah Meditasi Itu ?

Posted by [Osho Indonesia](#) | Jun 6, 2017 | [Meditation](#) | [0](#) |



## APAKAH MEDITASI ITU?

Meditasi bukanlah metode India; Meditasi bukanlah sebuah teknik. Engkau tidak dapat mempelajarinya.

Meditasi adalah pertumbuhan: Pertumbuhan dari hidup yang total, dari totalitas hidupmu. Meditasi bukanlah sesuatu yang dapat ditambahkan ke padamu. Meditasi dapat terjadi kepadamu hanya melalui transformasi dasar, mutasi. Meditasi adalah sebuah pembungaan, sebuah pertumbuhan. Pertumbuhan selalu keluar dari Kemutlakan; pertumbuhan bukan tambahan. Engkau harus tumbuh ke arah meditasi.

Totalitas mekarnya kepribadian ini harus dipahami dengan benar. Jika tidak engkau hanya bermain main dengan diri sendiri, Engkau dapat mengisi dirimu sendiri dengan trik batin. Dan ada begitu banyak trik! Tidak saja engkau bisa tertipu oleh trik-trik itu, tidak saja engkau tidak akan mendapatkan apa-apa, tetapi dalam arti yang sebenarnya engkau akan terluka. Menganggap bahwa ada beberapa trik untuk meditasi – untuk memahami meditasi sebagai metode – pada dasarnya adalah salah. Dan ketika seseorang mulai bermain dengan trik mental, kualitas pemikiran mulai memudar.

Sejatinya pemikiran ada, tidaklah meditatif. Pemikiran total harus berubah sebelum meditasi bisa terjadi. Lalu apakah pemikiran itu seperti yang kita kenal? Bagaimana fungsinya?

Pemikiran selalu verbalisasi. Engkau dapat mengetahui kata-kata, engkau dapat tahu bahasa, engkau dapat mengetahui struktur konseptual berpikir, tapi hal itu tidak bisa disebut berpikir. Sebaliknya, itu adalah suatu pelarian dari berpikir. Engkau melihat bunga dan engkau mulai verbalisasi; Engkau melihat seorang pria menyeberang jalan dan engkau mulai verbalisasi. Pemikiran dapat mengubah setiap hal yang eksistensial menjadi kata-kata. Maka kata-kata menjadi penghalang, sebuah

penjara. Transformasi konstan dari suatu hal menjadi kata-kata, eksistensi dalam kata-kata, adalah halangan untuk mendapati pemikiran yang bermeditasi.

Jadi kebutuhan pertama menuju pemikiran meditasi adalah untuk menyadari verbalisasi konstanmu dan untuk dapat menghentikannya. Hanya melihat benda-benda; tidak dengan kata-kata. Menyadari kehadiran mereka, tetapi tidak mengubah mereka menjadi kata-kata. Biarkan benda-benda itu ada, tanpa bahasa; biarkan orang hadir, tanpa bahasa; biarkan situasi datang, tanpa bahasa. Itu bukan sesuatu yang mustahil; Itu alami. Ini adalah situasi sekarang dimana yang ada adalah buatan, tapi kita telah menjadi begitu terbiasa untuk hal itu, hal itu telah menjadi begitu mekanik, kita bahkan tidak menyadari bahwa kita terus menerus mengubah pengalaman menjadi kata-kata.

Matahari terbit ada disana. Engkau tidak pernah menyadari interval antara melihatnya dan verbalisasi. Engkau melihat matahari, engkau merasakannya, dan segera engkau mulai verbalisasi. Interval antara melihat dan verbalisasi menghilang. Engkau harus menyadari kenyataan bahwa matahari terbit bukanlah kata-kata. Ini adalah kenyataan, sebuah kehadiran. Pemikiran secara otomatis mengubah pengalaman menjadi kata-kata. Kata-kata ini kemudian hadir diantara engkau dan pengalaman.

Meditasi berarti hidup tanpa kata-kata, hidup tanpa tata bahasa. Kadang-kadang terjadi secara spontan. Ketika engkau sedang jatuh cinta, cinta dirasakan, bukan bahasa. Setiap kali dua kekasih yang intim satu sama lain mereka menjadi hening. Ini tidak berarti bahwa tidak ada yang perlu diungkapkan. Sebaliknya, ada banyak hal untuk diungkapkan. Tapi kata-kata tidak pernah ada; tidak dimungkinkan. Kata-kata datang hanya ketika cinta telah pergi.

Jika dua kekasih tidak pernah hening, itu adalah indikasi bahwa cinta telah pergi. Sekarang mereka mengisi kekosongan dengan kata-kata. Ketika cinta hidup, kata-kata tidak ada karena keberadaan cinta begitu luar biasa, sangat lantang, bahwa hambatan bahasa dan kata-kata diseberangi. Dan biasanya, hal itu hanya diseberangi ketika jatuh cinta.

Meditasi adalah puncak dari cinta: cinta bukan untuk satu orang, tetapi untuk total Semesta. Bagiku, meditasi adalah hubungan yang hidup dengan total Semesta disekelilingmu. Jika engkau dapat jatuh cinta dengan situasi apa pun, maka engkau berada dalam meditasi.

Dan ini bukan trik batin. Meditasi bukan metode menenangkan pikiran. Sebaliknya, meditasi membutuhkan pemahaman mendalam tentang mekanisme pemikiran. Saat Engkau memahami kebiasaan mekanismemu dari verbalisasi, kebiasaan mengubah keberadaan menjadi kata-kata, Interval dibuat. Interval itu muncul secara spontan. Interval itu mengikuti pemahaman seperti bayangan. Masalah sebenarnya adalah bukan bagaimana menjadi berada dalam meditasi, tapi tahu mengapa engkau tidak berada didalam meditasi. Proses meditasi adalah negatif. Proses itu tidak menambahkan sesuatu kepadamu; melainkan meniadakan sesuatu yang sudah ditambahkan.

Tataran Masyarakat tidak bisa ada tanpa bahasa; itu perlu bahasa. Namun semesta tidak membutuhkannya. Aku tidak mengatakan bahwa engkau harus ada tanpa bahasa. Engkau harus menggunakannya. Tapi engkau harus mampu mengubah mekanisme verbalisasi mematikannya dan menghidupkannya. Ketika engkau berfungsi sebagai makhluk sosial, mekanisme bahasa diperlukan; tetapi ketika engkau sendirian dengan Semesta, Engkau harus mampu mematikannya. Jika engkau tidak bisa mematikannya – jika berjalan terus menerus, dan engkau tidak mampu menghentikannya – maka engkau telah menjadi budak pemikiran. pemikiran harus menjadi instrumen, bukan menjadi Tuan.

Ketika pemikiran menjadi tuan, pemikiran tidak-meditasi itu ada. Bila engkau menjadi tuan, Kesadaranmu adalah tuannya, keadaan dalam meditasi itu Hadir. Jadi meditasi berarti menjadi tuan atas mekanisme pemikiran.

Pemikiran, dan fungsi bahasa dari pemikiran, bukanlah yang terpenting. Engkau berada di luar jangkauannya semesta berada diluar jangkauannya. Kesadaran adalah di luar tata bahasa; semesta adalah diluar tata bahasa. Ketika kesadaran dan Semesta adalah satu, mereka dalam persekutuan. Persekutuan ini adalah meditasi.

Semesta tidak pernah mengulang. Setiap mawar adalah mawar yang baru, yang sama sekali baru. Mawar itu tidak pernah ada dan tidak pernah akan ada lagi. Tetapi ketika kita menyebutnya mawar, kata 'Mawar' adalah pengulangan. Kata Itu pernah ada; Kata itu akan selalu ada. Engkau telah menghilangkan Yang baru dengan kata Lama.

Semesta selalu baru, dan bahasa selalu usang. Melalui bahasa, engkau melarikan diri dari Semesta, engkau melarikan diri dari hidup, karena bahasa sudah mati. Semakin Engkau terlibat dengan bahasa, semakin engkau akan disingkirkan olehnya.

Jadi apa yang harus dilakukan? Sesungguhnya, engkau tidak dapat melakukan apa-apa kecuali tuk memahami. Apa pun yang engkau mampu lakukan hanya bisa datang dari mana engkau berada. Engkau bingung, engkau tidak berada dalam meditasi, Pemikiranmu tidak hening, sehingga apa pun yang keluar darimu hanya akan menciptakan lebih banyak kebingungan. Yang dapat engkau lakukan sekarang adalah untuk mulai menyadari bagaimana pemikiran berfungsi. Itu saja – cukup dengan menyadari. Kesadaran tidak ada hubungannya dengan kata-kata. Kesadaran adalah tindakan eksistensial, bukan tindakan mental.

OSHO-The Psychology of the Esoteric#2